

自由が丘店【10月1日～10月8日スケジュール】

2020年 9月 16日更新

	10月 1日(木)	10月 2日(金)	10月 3日(土)	10月 4日(日)	10月 5日(月)	10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)
9:00								
10:00			10:30～11:30 スタンダード60 上級	10:30～11:30 K-POPダンスイット make you KUBIRE 希望	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	10:30～11:30 SUMO YOGA 美喜	10:30～11:30 腸活ヨガ 石山	
11:00								
12:00			12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 池田	12:15～13:15 スタンダード60 深澤	12:15～13:15 ゆるめてゆがみヨガ 美喜	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 池田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 池田	
13:00								
14:00				14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 池田	14:00～15:00 スタンダード60 深澤		14:00～15:00 腹筋MAX (会員様限定) 石山	
15:00								
16:00				15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 深澤	15:45～16:45 SUMO YOGA 美喜			
17:00		17:30～18:30 ホットピラティス 石山	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)美喜	17:30～19:00 EXスタンダード60 (会員様限定) 石山		17:30～18:30 スタンダード60 深澤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 深澤	
18:00								
19:00		19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 石山	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 池田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 池田	19:15～20:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山
20:00								
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 美喜		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 美喜			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 深澤	21:00～22:00 スタンダード60 深澤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石山
22:00								

定
休
日

自由が丘店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(金)	10月 10日(土)	10月 11日(日)	10月 12日(月)	10月 13日(火)	10月 14日(水)	10月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 ホットピラティス 石山	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 美喜	10:30～11:30 スタンダード60 深澤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 深澤	
12:00							
13:00		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 池田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 美喜	12:15～13:15 スタンダード60 池田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 池田	12:15～13:45 EXピラティス (会員様限定) 石山	
14:00		14:00～15:00 腹筋MAX (会員様限定) 石山	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 深澤	14:00～15:00 ダイエットヨガ (会員様限定)石山	14:00～15:00 K-POPダンスイット make you KUBIRE 希望		
15:00							
16:00		15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 美喜		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 池田			
17:00							
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 深澤			17:30～18:30 SUMO YOGA 美喜	17:30～18:30 回ましヨガディス 石山	
19:00		19:15～20:15 SUMO YOGA 美喜			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 池田	19:15～20:15 スタンダード60 深澤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 上級
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 深澤				21:00～22:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)美喜	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 美喜	21:00～22:00 腹筋MAX (会員様限定) 石山
22:00							

定
休
日

【お問い合わせセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

レッスンのWEB予約はこちから♪

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一時間前までインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻一時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



自由が丘店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(金)	10月 17日(土)	10月 18日(日)	10月 19日(月)	10月 20日(火)	10月 21日(水)	10月 22日(木)	10月 23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 笑喜	10:30～11:30 ココロカラダリセット 岸里	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)笑喜		10:30～11:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 上根	10:30～11:30 SUMO YOGA 笑喜		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 池田
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 岸里	12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 池田		12:15～13:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石山		12:15～13:15 肩活ヨガ 石山
17:00								
18:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 池田	15:45～16:45 スタンダード60 池田			17:30～18:30 K-POPダンスダイエット make you KUBIRE 柳瀬	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 笑喜	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 岸里	
19:00	17:30～18:30 スタンダード60 池田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岸里	19:15～20:15 スタンダード60 笑喜	19:15～20:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山	
20:00								
21:00	19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)石山				21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 池田	21:00～22:00 回りますヨガティス 石山	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 岸里
22:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 池田							

定
休
日

自由が丘店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(土)	10月 25日(日)	10月 26日(月)	10月 27日(火)	10月 28日(水)	10月 29日(木)	10月 30日(金)	10月 31日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 池田	10:30～11:30 スタンダード60 池田			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 池田	10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定) 石山	10:30～11:30 腹筋MAX (会員様限定) 石山	10:30～11:30 ホットピラティス 岸里
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜	12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜			12:15～13:15 回りますヨガティス 石山	12:15～13:15 ココロカラダリセット 岸里	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 岸里	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 笑喜
14:00	14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 池田			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 池田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石山	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 岸里	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 岸里						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 笑喜
17:00								
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 笑喜					17:30～18:30 骨中美人ヨガ 岸里	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 池田	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

【お問い合わせセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一時間前までインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻一時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

